

KRAJOWA FEDERACJA SPORTU dla WSZYSTKICH

**EUROPEJSKI TYDZIEŃ
SPORTU dla WSZYSTKICH**

XVIII SPORTOWY TURNIEJ MIAST i GMIN 2012

26 maja – 1 czerwca 2012 r.

REGULAMIN

Do wójtów, burmistrzów i prezydentów miast !

Do dyrektorów przedszkoli, szkół i rektorów wyższych uczelni !

Do dyrektorów przedsiębiorstw państwowych, samorządowych, prezesów spółek i właścicieli firm prywatnych !

Do trenerów, instruktorów, działaczy sportowych, turystycznych i animatorów kultury fizycznej !

W latach 2009 – 2011 Krajowa Federacja Sportu dla Wszystkich na zlecenie Ministerstwa Sportu i Turystyki organizowała Europejski Tydzień Sportu dla Wszystkich, w ramach którego rozgrywany był XV, XVI i XVII Sportowy Turniej Miast i Gmin. Mimo, że inicjatywa rozszerzenia formuły Światowego Dnia Sportu (Challenge Day) wyszła z TAFIS-y (The Association For International Sport for All), oprócz Polski, żaden z krajów członkowskich nie przystąpił do jej realizacji w praktyce. Challenge Day, organizowany przez TAFISA, rozgrywany jest na starych zasadach (w roku 2012, odbędzie się 25 maja).

W roku 2012, kontynuując rozpoczęte działania, po raz czwarty, w tym samym terminie: **od 26 maja do 1 czerwca (od Dnia Matki do Dnia Dziecka)**, na podobnych zasadach organizujemy Europejski Tydzień Sportu dla Wszystkich – XVIII Sportowy Turniej Miast i Gmin. Niezmiennie celem głównym imprezy jest aktywizacja ruchowa jak największej liczby naszych obywateli, szczególnie tych którzy nie uprawiają sportu, nie ćwiczą codziennie, nie prowadzą aktywnego fizycznie trybu życia.

Gdy pod patronatem samorządów lokalnych przygotowujemy bogaty program sportowy, turystyczny i rozrywkowy, gdy w przedszkolach, szkołach, uczelniach, jednostkach wojskowych, ochotniczych hufcach pracy zorganizujemy „Dni Sportu”, gdy kierownictwa firm, zakładów pracy i urzędów stworzą warunki dla swojej załogi do aktywności ruchowej – osiągniemy zakładany cel.

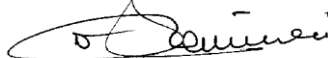
W ubiegłorocznym Europejskim Tygodniu Sportu dla Wszystkich - XVII Sportowym Turnieju Miast i Gmin 2011 zostało sklasyfikowanych **497 miast i gmin**, ujętych w zależności od liczby mieszkańców, w 6-ciu grupach. Łącznie w imprezach turniejowych wystartowało ponad **2,8 mln osób**.

Centralna Komisja Europejskiego Tygodnia Sportu dla Wszystkich - XVII Sportowego Turnieju Miast i Gmin 2011 wyraża serdeczne podziękowanie władzom samorządowym i wszystkim mieszkańcom miast i gmin, uczestniczącym w Turnieju. Szczególnie słowa uznania kierujemy pod adresem bezpośrednich organizatorów imprez: działaczy społecznych TKKF i innych stowarzyszeń kultury fizycznej, pracowników samorządowych, dyrektorów szkół, nauczycieli, trenerów, prezesów klubów sportowych, wolontariuszy. Bez ich zaangażowania i pracy osiągnięcie tego imponującego wyniku nie byłoby możliwe.

Gratulując osiągniętego wyniku zapraszamy do udziału w Europejskim Tygodniu Sportu dla Wszystkich – XVIII Sportowym Turnieju Miast i Gmin 2012.

Ze sportowym pozdrowieniem

Prezes Zarządu
Krajowej Federacji Sportu dla Wszystkich



Antoni Bara

EUROPEJSKI TYDZIEŃ SPORTU dla WSZYSTKICH
XVIII SPORTOWY TURNIEJ MIAST i GMIN 2012
26 maja – 1 czerwca 2012 r.

1. ORGANIZATORZY.

- 1.1 Organizatorem Europejskiego Tygodnia Sportu dla Wszystkich jest Krajowa Federacja Sportu dla Wszystkich na zlecenie Ministerstwa Sportu i Turystyki przy czynnym udziale członków Federacji. Koordynację Turnieju i jego ocenę na szczeblu krajowym prowadzi Centralna Komisja Turniejowa.
- 1.2 Promocję i koordynację Turnieju na szczeblu wojewódzkim prowadzą Wojewódzkie Komisje Turniejowe.
- 1.3 Na szczeblu gminy miejskiej lub wiejskiej organizatorem Turnieju jest samorząd terytorialny, który powołuje własnego koordynatora albo zleca to zadanie wybranej jednostce organizacyjnej lub stowarzyszeniu kultury fizycznej na swoim terenie.

2. CEL.

- 2.1 Promowanie zdrowego stylu życia oraz aktywności ruchowej jako najlepszej formy spędzania wolnego czasu.
- 2.2 Rozbudzenie potrzeby systematycznego ćwiczenia u osób nieaktywnych ze wszystkich środowisk, grup zawodowych i społecznych.
- 2.3 Pobudzenie aktywności ruchowej osób w każdym wieku i o różnym poziomie sprawności fizycznej.
- 2.4 Poszerzenie i wzmocnienie współpracy władz samorządowych, organizacji pozarządowych, przedsiębiorstw, placówek oświatowo-wychowawczych w obszarze sportu powszechnego i promowania zdrowego trybu życia.

3. ZAŁOŻENIA ORGANIZACYJNE.

- 3.1 Centralną Komisję Turniejową powołuje Zarząd Krajowej Federacji Sportu dla Wszystkich. Siedzibą Komisji jest biuro KFSdW.
- 3.2 Centralna Komisja Turniejowa ustala zasady współpracy z mediami: ogólnopolską prasą, radiem i telewizją.
- 3.3 Centralna Komisja Turniejowa dokonuje podsumowania wyników ogólnopolskich oraz przyznaje nagrody z dofinansowania Ministerstwa Sportu i Turystyki.
- 3.4 Wojewódzkie Komisje Turniejowe zostaną utworzone w oparciu o członków zwyczajnych Krajowej Federacji Sportu dla Wszystkich lub innych stowarzyszeń, z którymi Zarząd KFSdW podpisze stosowne porozumienie o współdziałaniu.

4. TERMIN.

Europejski Tydzień Sportu dla Wszystkich i rozgrywany w jego ramach XVIII Sportowy Turniej Miast i Gmin odbędzie się w dniach **od 26 maja do 1 czerwca 2012 r.**

5. UCZESTNICTWO.

W Sportowym Turnieju Miast i Gmin startować mogą wszyscy mieszkańcy danego miasta lub gminy – osoby dorosłe, przedszkolaki, uczniowie szkół, studenci, pracownicy działających tam firm, czasowicze itp. Warunkiem zaliczenia uczestnictwa w Turnieju jest udział w zorganizowanych imprezach turniejowych: grach sportowych, zawodach (np. tanecznych, wędkarskich itp.), turystyce lub innej formie aktywności ruchowej.

UWAGA !

OBOWIĄZKOWE ZAJĘCIA Z WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W SZKOŁACH, NIE MOGĄ BYĆ ZALICZANE DO UCZESTNICTWA W TURNIEJU.

6. ZGŁOSZENIA.

6.1 Zgłoszenia udziału miasta lub gminy w Europejskim Tygodnia Sportu dla Wszystkich – XVIII STMiG 2012, dokonuje właściwy organ samorządu terytorialnego poprzez:

- Pobranie ze strony internetowej Krajowej Federacji Sportu dla Wszystkich: www.federacja.com.pl pliku Excel **STMIG-ZGŁOSZENIE**.
- Wypełnienie zawartej w pliku tabeli i wysłanie pliku Excel **STMIG-ZGŁOSZENIE**, jako załącznik, na adres e-mail: federacja@post.pl do dnia **23 maja 2012 r.**
- Zamieszczenie w tym samym terminie kalendarza planowanych imprez według wzoru **STMIG-IMPREZY** na oficjalnej stronie internetowej zgłaszającego się miasta lub gminy.

Brak tego kalendarza pod wskazanym w zgłoszeniu adresem dyskwalifikuje zgłaszającego !

6.2 Centralna Komisja Turniejowa potwierdzi przyjęcie zgłoszenia zwrotnym mailem.

7. SPRAWOZDAWCZOŚĆ.

7.1 Startujące miasta i gminy przekazują informację z przebiegu Europejskiego Tygodnia Sportu dla Wszystkich – XVIII STMiG 2012, w sposób następujący:

- Pobranie ze strony internetowej Krajowej Federacji Sportu dla Wszystkich, www.federacja.com.pl pliku Excel **STMIG-SPRAWOZDANIE**.
- Wypełnienie zawartej w pliku tabeli i wysłanie pliku Excel **STMIG-SPRAWOZDANIE**, jako załącznika, na adres e-mail: federacja@post.pl najpóźniej do dnia **5 czerwca 2012 r.**
- Zamieszczenie w tym samym terminie na oficjalnej stronie internetowej startującego miasta lub gminy formularza **STMIG-SPRAWOZDANIE**.
- W przypadku przeprowadzenia Testów Coopera wymagane jest przesłanie formularza – plik Excel **STMIG-TEST COOPERA**.

7.2 Sprawozdania przekazane po **5 czerwca 2012 r.** nie będą brane pod uwagę przy zestawianiu klasyfikacji generalnej.

Brak sprawozdania z Turnieju na oficjalnej stronie internetowej danego miasta lub gminy, dyskwalifikuje startującego !

8. OCENA WYNIKÓW.

W rywalizacji ogólnopolskiej klasyfikowane będą tylko te miasta i gminy, które spełnią poniższe wymogi formalne:

1. Dokonają terminowego zgłoszenia na formularzu **STMIG-ZGŁOSZENIE**.
2. Zamieszczą na swojej oficjalnej stronie internetowej kalendarz imprez **STMIG-IMPREZY**.
3. Prześlą do Centralnej Komisji, **do 5 czerwca 2012 r.**, formularz **STMIG-SPRAWOZDANIE** w postaci pliku Excel, który jednocześnie umieszczą na swojej oficjalnej stronie internetowej.

Rywalizacja ogólnopolska odbywać się będzie w następujących grupach :

I do 5 tys. mieszkańców	IV od 15 do 40 tys. mieszkańców
II od 5 do 7,5 tys. mieszkańców	V od 40 do 100 tys. mieszkańców
III od 7,5 do 15 tys. mieszkańców	VI ponad 100 tys. mieszkańców

Kryteria decydujące o punktach zdobytych przez dane miasto lub gminę:

1. Stosunek łącznej liczby osób startujących w imprezach turniejowych do ogólnej liczby mieszkańców (w %).
2. Iloczyn liczby zorganizowanych imprez turniejowych i liczby dni w których zostały przeprowadzone.
3. Łączna liczba startujących w testach Coopera przeprowadzonych w ramach Turnieju.

Punktacja każdego z kryteriów:

za 1 miejsce: liczba punktów równa liczbie startujących miast i gmin w danej grupie plus 1 pkt.,

za 2 miejsce: liczba punktów równa liczbie startujących miast i gmin w danej grupie minus 1 pkt.,

za 3 miejsce: liczba punktów równa liczbie startujących miast i gmin w danej grupie minus 2 pkt. itd.

Ostatnie miasto lub gmina w każdej grupie zawsze otrzymuje 1 punkt.

Wynik łączny będzie sumą punktów uzyskanych w trzech kryteriach.

9. NAGRODY CENTRALNE Z DOFINANSOWANIA EUROPEJSKIEGO TYGODNIA SPORTU dla WSZYSTKICH – XVIII SPORTOWEGO TURNIEJU MIAST i GMIN 2012 PRZEZ MINISTERSTWO SPORTU i TURYSTYKI.

Nagrodą będzie sfinansowanie zakupu sprzętu sportowego, który laureaci wybiorą sobie sami. Środki finansowe na nagrody, będą mogły być przeznaczone na zakup sprzętu sportowego stanowiącego wyposażenie obiektów sportowych, zgodnie z potrzebami i wyborem laureatów, z wyjątkiem sprzętu osobistego użytku np.: dresy, koszulki, buty itp.

Bezpośrednimi odbiorcami sprzętu będą mogły być stowarzyszenia kultury fizycznej lub inne organizacje, wokół których skupia się życie sportowe danego terenu, wytypowane przez wskazane przez władze zwyczajnych miast i gmin.

Faktury za sprzęt będą musiały być wystawione na Krajową Federację Sportu dla Wszystkich, a środki przekazywane będą po akceptacji wydatków.

Wysokość nagród w każdej grupie:

za 1 miejsce 10 tys. PLN, 2 miejsce 9 tys. PLN, 3 miejsce 8 tys. PLN, za miejsca 4 – 10 po 4 tys. PLN.

Ponadto 40 miast i gmin, które zajęły dalsze miejsca we wszystkich grupach otrzyma po 3 tys. PLN. Liczba przyznanych nagród będzie proporcjonalna do liczby startujących w każdej grupie miast i gmin.

Pamiątkowe plakietki otrzyma 60 laureatów - 10 czołowych miast i gmin w każdej grupie.

10. POSTANOWIENIA KOŃCOWE.

1. Zgłoszenia, wykazy imprez oraz sprawozdania nie spełniające wymogów formalnych (np. zawierające niekompletne dane, przysłanie po terminie) nie będą brane pod uwagę przy zestawianiu klasyfikacji generalnej.
2. Regulamin, formularze elektroniczne i wszystkie informacje o Europejskim Tygodniu Sportu dla Wszystkich - XVIII Sportowym Turnieju Miast i Gmin 2012, znajdują się na stronie internetowej Krajowej Federacji Sportu dla Wszystkich www.federacja.com.pl
Na tej samej stronie zamieszczone zostaną również wyniki.
3. W sprawach nie ujętych niniejszym regulaminem, w każdym przypadku, decydować będzie komisja właściwego szczebla. Prawo ostatecznej interpretacji niniejszego regulaminu, dokonywanie zmian w jego zapisach, przysługuje wyłącznie Centralnej Komisji Turniejowej.

STMiG-ZGŁOSZENIE

**EUROPEJSKI TYDZIEŃ SPORTU dla WSZYSTKICH
XVIII SPORTOWY TURNIEJU MIAST i GMIN 2012**

Nazwa miejscowości	
Status miejscowości (Miasto, Gmina lub Miasto i Gmina)	
Województwo	
Starostwo	
Liczba mieszkańców	
Adres strony internetowej z kalendarzem imprez (link)	
Imię i Nazwisko koordynatora samorządowego	
Telefon komórkowy koordynatora	
Adres e-mail koordynatora	

Każde startujące miasto lub gmina ponosi koszty organizacji Turnieju na swoim terenie. Przede wszystkim są to koszty wynajmu obiektów i sprzętu sportowego, biura, energii, telefonów i transportu, obsługi technicznej, instruktorskiej itp.

OŚWIADCZENIE

o planowanych przez samorząd terytorialny wydatkach, związanych z udziałem w Europejskim Tygodniu Sportu dla Wszystkich – XVIII Sportowym Turnieju Miast i Gmin 2012

Nazwa miejscowości	
Status miejscowości	
Planowane koszty (w złotych)	
Słownie kwota	
Liczba zatrudnionych wolontariuszy	

Imię i Nazwisko Prezydenta, Burmistrza, Wójta	
---	--

STMiG-IMPREZY

EUROPEJSKI TYDZIEŃ SPORTU dla WSZYSTKICH XVIII SPORTOWY TURNIEJ MIAST i GMIN 2012

Nazwa miejscowości:

Województwo:

Starostwo:

Status miejscowości (Miasto, Gmina lub Miasto i Gmina):

Data imprezy	Godzina imprezy	Miejsce przeprowadzenia imprezy	Nazwa imprezy	Organizator – imię i nazwisko telefon komórkowy adres e-mail
26.05.2012				
27.05.2012				
28.05.2012				
29.05.2012				
30.05.2012				
31.05.2012				
1.06.2012				

STMiG-SPRAWOZDANIE

EUROPEJSKI TYDZIEŃ SPORTU dla WSZYSTKICH XVIII SPORTOWY TURNIEJ MIAST i GMIN 2012

Nazwa miejscowości		Razem dni, w których organizowano imprezy	
Województwo		Razem imprez	
Starostwo		Razem startujących	
Status miejscowości		w tym startujących w Teście Coopera	
Poniesione koszty organizacji (w złotych)		% liczby startujących do liczby mieszkańców	

Wykaz zorganizowanych imprez:

Data imprezy	Godzina imprezy	Miejsce przeprowadzenia imprezy	Nazwa imprezy	Liczba startujących
26.05.2012				
27.05.2012				
28.05.2012				
29.05.2012				
30.05.2012				
31.05.2012				
1.06.2012				

STMiG-TEST COOPERA

EUROPEJSKI TYDZIEŃ SPORTU dla WSZYSTKICH XVIII SPORTOWY TURNIEJ MIAST i GMIN 2012

Europejski Tydzień Sportu dla Wszystkich - XVIII STMiG 2012 Test Coopera

Nazwa miejscowości:	
Województwo:	
Starostwo:	
Status miejscowości:	
Data: 2012 r.

Lp.	Imię	Nazwisko	Wiek	Dystans
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				

Test Coopera (czyt. test Kupera) – próba wytrzymałościowa opracowana przez amerykańskiego lekarza Kennetha H. Coopera na potrzeby armii USA w 1968 roku, polegająca na 12-minutowym nieprzerwanym biegu. Obecnie jest szeroko stosowany do badania sprawności fizycznej przede wszystkim sportowców.

Kenneth Cooper opracował zestaw ćwiczeń obejmujących bieg, chód, pływanie i kolarstwo. Jednak to próba biegowa cieszy się największą popularnością. Polega on na przemierzeniu (w dowolny sposób: biegnąc, idąc o własnych siłach) jak największego dystansu w ciągu 12 minut.

Kondycję fizyczną, w zależności od wieku i płci określa się na podstawie pokonanego dystansu. Próba biegowa 12-minutowa powinna odbywać się na miękkiej nawierzchni, najlepiej na tartanie na stadionie lekkoatletycznym. Odległości powinny być wyraźnie oznaczone minimum co 50 m (dla pełnej dokładności pomiaru czterech sędziów dystansowych na obwodzie bieżni lub co sto metrów na innej trasie).

Trzy poniższe tabele zawierają wyniki uwzględniające wiek i płeć testowanej osoby. Sportowcy profesjonalni podlegają ocenie w odmiennych (wyższych) kryteriach.

Test Coopera - grupa wiekowa od 13 do 20 lat						
		Bardzo dobrze	Dobrze	Średnio	Źle	Bardzo źle
13-14	M	2700+ m	2400–2700 m	2200–2399 m	2100–2199 m	2100- m
	K	2000+ m	1900–2000 m	1600–1899 m	1500–1599 m	1500- m
15-16	M	2800+ m	2500–2800 m	2300–2499 m	2200–2299 m	2200- m
	K	2100+ m	2000–2100 m	1700–1999 m	1600–1699 m	1600- m
17-20	M	3000+ m	2700–3000 m	2500–2699 m	2300–2499 m	2300- m
	K	2300+ m	2100–2300 m	1800–2099 m	1700–1799 m	1700- m

Test Coopera – grupa wiekowa od 20 do 50+ lat						
		Bardzo dobrze	Dobrze	Średnio	Źle	Bardzo źle
20-29	M	2800+ m	2400–2800 m	2200–2399 m	1600–2199 m	1600- m
	K	2700+ m	2200–2700 m	1800–2199 m	1500–1799 m	1500- m
30-39	M	2700+ m	2300–2700 m	1900–2299 m	1500–1899 m	1500- m
	K	2500+ m	2000–2500 m	1700–1999 m	1400–1699 m	1400- m
40-49	M	2500+ m	2100–2500 m	1700–2099 m	1400–1699 m	1400- m
	K	2300+ m	1900–2300 m	1500–1899 m	1200–1499 m	1200- m
50+	M	2400+ m	2000–2400 m	1600–1999 m	1300–1599 m	1300- m
	K	2200+ m	1700–2200 m	1400–1699 m	1100–1399 m	1100- m

Test Coopera – grupa – sportowcy						
		Bardzo dobrze	Dobrze	Średnio	Źle	Bardzo źle
Mężczyźni		3700+ m	3400–3700 m	3100–3399 m	2800–3099 m	2800- m
Kobiety		3000+ m	2700–3000 m	2400–2699 m	2100–2399 m	2100- m

Pokonany dystans należy odnaleźć w odpowiedniej dla płci i wieku komórce tabeli podanej powyżej i odczytać wynik. Jeśli jest on gorszy niż „zadowolający” to są przyczyny do niepokoju...

Warunki do przeprowadzenia testu

Aby test był miarodajny należy zadbać o kilka szczegółów:

- Nawierzchnia, na której będziemy biegać powinna być równa i płaska. Najlepiej biegać po bieżni.
- Pomiar odległości musi być precyzyjny z dokładnością do 50 m.
- Nie powinno się biegać w grupach większych niż 20-30 osób.
- Ważne jest odpowiednie obuwie i strój, który nie krępuje ruchów biegacza.
- Przed biegiem koniecznie należy się dobrze rozgrzać.